

GUIDE GRATUIT . RUN & BURN

LES PROTEINES ET LA PERTE DE POIDS

Combien en manger, quand, lesquelles — tout ce que le coureur doit savoir pour perdre du gras sans perdre son muscle.



- v Pourquoi les protéines sont la cle n1 de la perte de gras après 35 ans
- v Combien de grammes/jour selon ton poids et ton niveau d'activité
- v Les 12 meilleures sources de protéines pour le coureur
- v Comment répartir les protéines sur la journée pour brûler du gras

Par Jean Maslo — Coach Run & Burn | J'ai perdu 26 kg avec la course à pied

INTRO

Le nutriment que 90% des coureurs sous-estiment

Julie a 44 ans. Elle court 3 fois par semaine depuis 3 mois. Elle mange léger : une salade au déjeuner, des légumes le soir, peu de viande. Elle a perdu 2 kg. Sa voisine a perdu 6 kg en faisant la même chose — sauf qu'elle mange des protéines à chaque repas.

Les protéines sont le nutriment le plus étudié, le plus mal compris et le plus sous-consommé par les personnes qui veulent perdre du gras. La majorité des coureurs en déficit calorique n'en mangent pas assez — et perdent du muscle au lieu du gras.

+35%

de gras perdu supplémentaire avec un apport protéique optimal

-30%

de perte musculaire évitée en déficit calorique

x2

plus de satiété après un repas riche en protéines

Pourquoi les proteines sont la cle de la perte de gras

1. Elles preservent ton muscle en deficit calorique

En deficit calorique, ton corps cherche de l'energie partout — y compris dans tes muscles. Si les proteines alimentaires sont insuffisantes, il catabolise le tissu musculaire. Tu perds du poids — mais c'est du muscle, pas du gras. Avec un apport proteique suffisant (1,6-2g/kg/j), le corps preserve le muscle et cible prioritairement le gras. Morton et al. (Br J Sports Med, 2023) : +35% de gras perdu, -30% de catabolisme musculaire avec un apport proteique eleve vs standard.

2. Elles accelerent ton metabolisme (effet thermique)

Les proteines ont l'effet thermique alimentaire le plus eleve de tous les macronutriments : 30% de leur energie est utilisee pour leur propre digestion. 100 kcal de proteines = seulement 70 kcal nets apres digestion. Les glucides : 5-10% d'effet thermique. Les graisses : 0-3%. Augmenter les proteines = bruler plus sans bouger davantage.

3. Elles rassasient beaucoup mieux que les glucides

Les proteines stimulent la leptine (hormone de satiete) et reduisent la ghreline (hormone de la faim) plus efficacement que les glucides et les graisses. Un repas riche en proteines rassasie 2 fois plus longtemps qu'un repas glucidique equivalent. Resultat : moins de grignotage, moins de fringales, moins de compensation alimentaire apres la course.

4. Elles stimulent la synthese musculaire post-effort

Après ta course, tes fibres musculaires sont endommagees et ont besoin de se reconstruire. Les acides amines essentiels des proteines sont les materiaux de cette reconstruction. Sans eux, la recuperation est incomplete, la fatigue s'accumule. Avec eux, tu recuperes plus vite et tu brules plus au repos.

-> Source : Morton et al., Br J Sports Med, 2023 — A systematic review of protein supplementation and lean mass retention during caloric restriction.

Combien de proteines par jour — selon ton profil

La recommandation officielle (0,8g/kg/j) est conçue pour des sedentaires en bonne sante — pas pour des coureurs en deficit calorique apres 35 ans. Les etudes sportives actuelles sont claires : pour preserver la masse musculaire pendant une perte de poids active, il faut entre 1,6 et 2,2g de proteines par kg de poids corporel par jour.

Profil	Apport quotidien	Note
Sedentaire / repos	0,8 g/kg/j	Recommandation minimale — ne s'applique pas aux coureurs
Coureur debutant (< 2h/semaine)	1,4-1,6 g/kg/j	Limite basse pour preserver le muscle en deficit
Coureur regulier (2-4h/semaine)	1,6-1,8 g/kg/j	Objectif ideal pour la perte de gras + maintien musculaire
Coureur actif en plateau	1,8-2,0 g/kg/j	Augmente les proteines pour relancer la lipolyse
Coureur intensif (> 4h/semaine)	2,0-2,2 g/kg/j	Recuperation musculaire prioritaire + perte de gras

Calcul pratique — ton objectif quotidien :

Ton poids (kg) x 1,8 = tes proteines quotidiennes (g)

Exemple : 70 kg x 1,8 = 126g de proteines/jour

Exemple : 85 kg x 1,8 = 153g de proteines/jour

Les 12 meilleures sources de proteines pour le coureur

Sources animales

Aliment	Proteines	Note pratique
Poulet / dinde (blanc)	31g / 100g	Proteine complete, faible en graisses saturees. Ideal midi et soir.
Thon en boite (eau)	25g / 100g	Rapide, pratique, riche en omega-3. 1 boite = 20g de proteines.
Oeufs entiers	6g / oeuf	Proteine biologiquement parfaite (score PDCAAS = 1,0). 3 oeufs = 18g.
Blancs d'oeufs	11g / 100g	Proteines pures, quasi sans lipides. Ideaux post-course.
Skyr / fromage blanc 0%	10-12g/100g	Faible en calories, tres rassasiant. Le meilleur dairy pour les coureurs.
Saumon	25g / 100g	Proteines + omega-3 anti-inflammatoires. 2 fois/semaine minimum.
Crevettes	24g / 100g	Tres peu calorique (80 kcal/100g), riche en proteines.
Cottage cheese	12g / 100g	Caseine a digestion lente — ideal le soir pour limiter le catabolisme nocturne.

Sources vegetales et complements

Aliment	Proteines	Note pratique
Edamame	11g / 100g	La legumineuse la plus riche en proteines completes.
Lentilles cuites	9g / 100g	Proteines + fibres + fer. IG bas. Excellente option du soir.
Tofu ferme	15g / 100g	Proteines vegetales completes. Se cuisine rapidement a la poele.
Whey proteine	25g / 30g	Assimilation ultra-rapide. Ideal post-course dans les 30 min.

A RETENIR

Pas besoin de complements alimentaires si tu manges 3 repas structures avec proteines. La whey est utile uniquement si tu n'arrives pas a atteindre ton objectif ou si tu n'as pas le temps de cuisiner dans les 30 min post-course.

Comment répartir les protéines sur la journée

Manger 150g de protéines en un seul repas est moins efficace que les répartir en 4 prises de 30-35g. La synthèse protéique musculaire (SPM) est stimulée par chaque prise et sature au-delà de 40g en une seule fois — l'excès est oxydé, pas utilisé.

-> Source : Moore et al., J Physiol, 2021 — Protein distribution across meals maximizes muscle protein synthesis.

PETIT-DEJEUNER

25-30g de protéines

3 oeufs brouillés + 1 skyr 0% (28g) ou Flocons d'avoine + 150g cottage cheese + 2 blancs d'oeufs (28g)

DEJEUNER

30-35g de protéines

150g de poulet grille + légumes + riz complet (35g) ou 1 boîte de thon + salade + 2 oeufs durs (30g)

POST-COURSE (< 30 min après)

20-25g de protéines

1 skyr + 1 banane (12g) + 1 scoop whey si séance intense (25g) ou 200g cottage cheese + 1 compote (24g)

DINER

30-35g de protéines

150g saumon + légumes vapeur + patate douce (35g) ou 200g tofu + légumineuses + légumes sautés (28g)

COLLATION SOIR (si faim)

15-20g de protéines

200g fromage blanc 0% + 1 c. miel (18g) ou 1 skyr + quelques amandes (13g + 4g)

A RETENIR

Objectif : 4 prises protéiques de 25-35g réparties sur la journée. Ne saute jamais ton repas post-course. La régularité est plus importante que la source choisie.

Les 6 reflexes proteines a appliquer cette semaine

0 1	Calcule ton objectif Ton poids x 1,8 = ton objectif proteines/jour. Note-le quelque part.	<input type="radio"/>
0 2	Proteines au petit-dej 3 oeufs minimum ou skyr + 2 blancs d'oeufs. Pas de cereales seules.	<input type="radio"/>
0 3	Source proteique a chaque repas Chaque assiette = une source identifiable de proteines.	<input type="radio"/>
0 4	Post-course dans les 30 min 20-25g de proteines minimum dans les 30 min apres ta seance.	<input type="radio"/>
0 5	Cottage cheese le soir Caseine a digestion lente = limite le catabolisme musculaire nocturne.	<input type="radio"/>
0 6	Trace 7 jours si en plateau Utilise une appli (Cronometer, MyFitnessPal) 7 jours pour verifier ton apport reel.	<input type="radio"/>

Les questions sur les proteines et la perte de poids

Q — Trop de proteines, c'est mauvais pour les reins ?

Ce mythe concerne les personnes avec une maladie renale preexistante. Chez des adultes sains, un apport de 2g/kg/j ne presente aucun effet nefaste sur la fonction renale selon les etudes actuelles. Les recommandations de 1,6-2g/kg/j pour les sportifs sont bien documentees et sures. Si tu as des antecedents renaux, consulte ton medecin avant d'augmenter ton apport.

Q — Dois-je prendre de la whey si je suis vegetarien ?

La whey est d'origine laitiere — elle convient aux vegetariens mais pas aux vegetaliens. Pour les vegetaliens, des alternatives existent : proteine de pois, de riz, de chanvre. Ces proteines vegetales ont un profil d'acides amines legerement moins complet. En les combinant (pois + riz), on obtient un profil comparable a la whey.

Q — Est-ce que manger plus de proteines va me faire prendre du muscle ?

Pas seul. Les proteines sont les materiaux de construction du muscle — mais sans stimulation musculaire (entrainement en resistance, course a pied), elles ne creeront pas de muscle spontanement. En deficit calorique, l'objectif des proteines est de PRESERVER le muscle existant — pas d'en creer davantage.

Q — Quelle est la difference entre proteines completes et incompletes ?

Une proteine complete contient les 9 acides amines essentiels en proportions suffisantes. Sources completes : oeufs, viandes, poissons, produits laitiers, soja, quinoa, edamame. Sources incompletes : la plupart des legumineuses et cereales prises isolement. Pour les vegetariens : combiner legumineuses + cereales dans la journee permet d'obtenir tous les acides amines essentiels.

Q — A quel moment de la journee les proteines sont-elles les plus importantes ?

Deux moments sont prioritaires : le matin (pour stopper le jeune nocturne et relancer la synthese proteique musculaire) et dans les 30 minutes apres ta course (fenetre anabolique, pic de SPM). Ensuite, la distribution sur la journee est plus importante que le timing exact — vise 4 prises de 25-35g plutot que 2 gros repas.

ET MAINTENANT ?

Tu sais tout sur les proteines. Il te manque encore la methode complete.

Optimiser les proteines est une brique essentielle. Perdre du gras durablement apres 35 ans necessite d'integrer nutrition complete, course structuree et recuperation dans une methode sur 12 semaines avec un vrai accompagnement.

C'EST CE QUE PROPOSE LA METHODE RUN & BURN :

- v Un plan nutritionnel complet avec apport proteique optimise par repas
- v Des menus et recettes cle en main — proteines a chaque repas
- v Un plan de course progressif adapte a ton niveau
- v Un suivi de ta composition corporelle (gras vs muscle)
- v 12 semaines pour une transformation durable — sans perdre ton muscle
- v Pense pour les agendas charges des 35-50 ans actifs

[Rejoins la methode Run & Burn](#)

— Jean Maslo, Coach Run & Burn | J'ai perdu 26 kg avec la course a pied —